

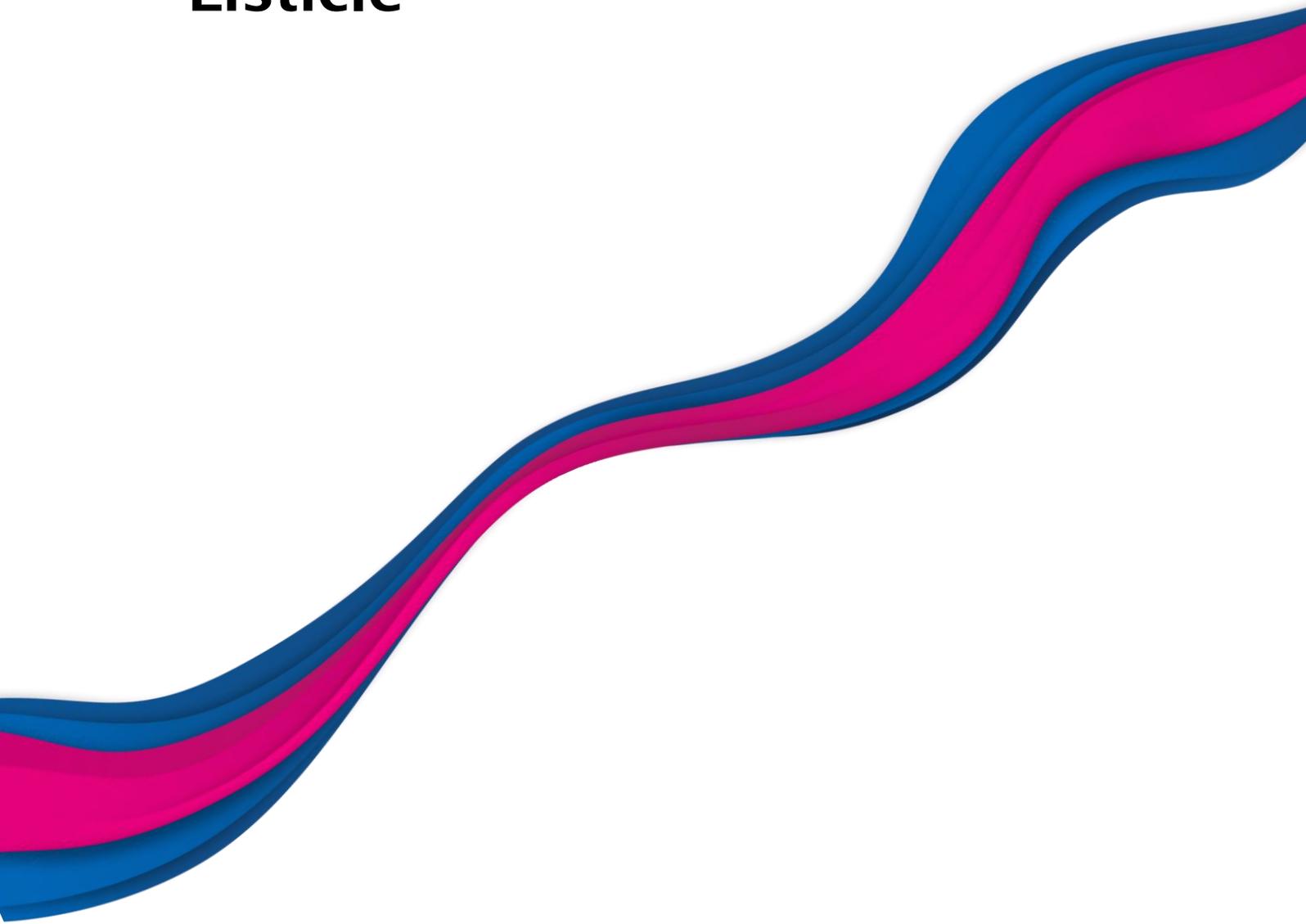


RadKULTUR

Pressepaket

Motivation

Listicle



Motivationsschub fürs Radeln: 6 Tipps von der Initiative RadKULTUR

Wer das Fahrrad auf Alltagswegen nutzt, tut etwas für den Klimaschutz und die Gesundheit. Die Initiative RadKULTUR motiviert mit ihren Angeboten zu jeder Jahreszeit das Fahrrad zu nutzen (mehr unter www.radkultur-bw.de). Das Radfahren zur Routine werden zu lassen ist einfach: Mit ein paar Tipps wird das Fahrrad im ganzen Jahr zum treuen Begleiter. Hilfreich kann es beispielsweise sein, sich mit einer Kollegin oder einem Kollegen zusammenzutun und sich gegenseitig zu motivieren – gegebenenfalls auch in einem virtuellen „Wettkampf“. Wer Nebenstraßen oder neue Routen ausprobiert, entdeckt die eigene Umgebung neu. Rituale zu entwickeln und Ziele zu definieren hilft ebenfalls: Wie viele Kilometer will ich diese Woche fahren? Was gönne ich mir, wenn ich das geschafft habe?



Wer das Fahrrad auf Alltagswegen nutzt, tut etwas für den Klimaschutz sowie für die eigene Gesundheit und Fitness. © Ministerium für Verkehr Baden-Württemberg, Ben van Skyhawk

Mit dem Fahrrad oder Pedelec zur Arbeit oder zum Einkaufen zu fahren ist für viele selbstverständlich. Und die Resonanz auf Aktionen wie das von der Initiative RadKULTUR geförderte STADTRADELN zeigt, dass das Interesse am Radfahren groß ist. So nahmen 2020 in Baden-Württemberg rund 100.000 Radlerinnen und Radler an der Aktion teil. Wie es auch nach dem STADTRADELN gelingt, sich immer wieder in den Sattel zu schwingen, verrät die RadKULTUR unter www.radkultur-bw.de/presse in Interviews mit Verkehrsminister Winfried Hermann und mit dem Sozialpsychologen Dr. Florian Kutzner und mit folgenden Tipps:

1. Mit gutem Gefühl starten

Ein schneller Check der Ausrüstung verschafft ein positives Gefühl (Tipps gibt es zum Beispiel unter www.radkultur-bw.de/presse/2020/Herbst). Es gibt eine große Vielfalt an Fahrradbekleidung für alle Wetterlagen. Wer es etwas weiter hat, erreicht mit einem Pedelec schnell und ohne Schwitzen das Ziel. Helm und Radbekleidung am besten am Vortag zurechtlegen, das erleichtert den Start am Morgen.

2. Belohnungsrituale einführen

„Wenn ich heute den Einkauf mit dem Rad meistere, gönne ich mir später einen Cappuccino!“ Gerade an Tagen, an denen es nicht so leicht fällt, aufs Rad zu steigen, sollte man sich hinterher belohnen. Vorfreude ist die beste Motivation.

3. Sich mit anderen zusammentun

In der Gemeinschaft fällt es leichter, gute Gewohnheiten zu verinnerlichen. Für Menschen mit dem gleichen Arbeitsweg bietet es sich etwa an, die gesamte oder einen Teil der Strecke gemeinsam zurückzulegen und sich so gegenseitig zu motivieren.

4. Service-Angebote der Initiative RadKULTUR nutzen

Ob rund um die Uhr frei zugängliche RadService-Punkte, kostenloser RadCheck, Veranstaltungen rund ums Rad oder der LastenRad-Verleih zum Ausprobieren neuer Transportideen: Die zahlreichen Serviceangebote der Initiative RadKULTUR bieten Radlerinnen und Radlern Unterstützung für eine regelmäßige Nutzung des Fahrrads. Eine Übersicht über die Angebote in den Kommunen gibt es unter karte.radkultur-bw.de.

5. Die Umgebung neu entdecken

Und täglich grüßt eine neue Strecke! Eine abwechslungsreiche Fahrradfahrt zur Arbeit kann auf unbekanntem Wegen neue Einblicke in die eigene Umgebung bringen. Also ruhig mit der Streckenplanung experimentieren und neue Wege entdecken. Der Routenplaner unter www.radroutenplaner-bw.de hilft dabei.

6. Ziele zurechtlegen

Als Ansporn können persönliche Ziele dienen, beispielsweise eine bessere Fitness. Zum Erreichen tragen Vereinbarungen mit sich selbst bei, beispielsweise ein wöchentliches Kilometerziel. Auch der Beitrag zum Klimaschutz kann als Motivator helfen, dauerhaft im Sattel zu bleiben.



Neue Routinen antrainieren und gute Gewohnheiten beibehalten: Je häufiger man mit dem Rad zur Arbeit, Uni oder zum Einkaufen fährt, desto selbstverständlicher wird es. © Initiative RadKULTUR, Ministerium für Verkehr Baden-Württemberg, Heiko Simayer

Hintergrund

Für eine fahrradfreundliche Mobilitätskultur in Baden-Württemberg



Das Land macht sich stark für eine moderne und nachhaltige Mobilität. Der Anteil des Radverkehrs im Mobilitätsmix soll deutlich gesteigert werden. Die Initiative RadKULTUR ist bereits seit 2012 eine zentrale Maßnahme des Landes zur Förderung einer fahrradfreundlichen Mobilitätskultur. In enger Zusammenarbeit mit Kommunen und Unternehmen sowie mit der Unterstützung eines stetig wachsenden Partnernetzwerks, bietet die Initiative den Menschen positive Radfahr-

Erlebnisse in ihrer individuellen Alltagsmobilität. So wird deutlich: Das Fahrrad ermöglicht es im Alltag zeitgemäß mobil zu sein. Weitere Informationen unter www.radkultur-bw.de.

Über das Klima-Bündnis und das STADTRADELN

Das Klima-Bündnis ist ein Netzwerk europäischer Kommunen in Partnerschaft mit indigenen Völkern, das lokale Antworten auf den globalen Klimawandel entwickelt. Seit 2008 dient das STADTRADELN dem Klimaschutz sowie der Radverkehrsförderung und kann weltweit von allen Kommunen an 21 zusammenhängenden Tagen vom 1. Mai bis 30. September durchgeführt werden. Mehr Informationen zum STADTRADELN finden Sie unter www.stadtradeln.de sowie www.radkultur-bw.de/stadtradeln.